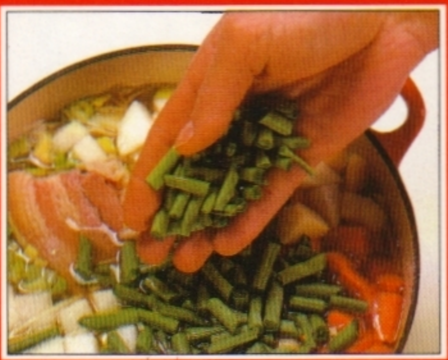
GUARDA e CUCINA

Successo a tavola, con le ricette illustrate passo dopo passo

LE MINESTRE GOLOSE

16



FABBRI EDITORI

LE MINESTRE GOLOSE

Due correnti di pensiero diverse per risolvere ogni occasione. Tre proposte raffinatissime per servire in tazza minestre adatte come portata intermedia per grandi pranzi; brodi a base di alghe e di verdure o il classico consommé di pollo, reso limpidissimo con un procedimento particolare, aromatizzato da Madera e servito, per una presentazione di grande effetto, con striscioline di pomodoro o con una julienne di scorza d'arancia. Tre proposte, invece, rustiche: dal minestrone preparato secondo la tradizione italiana o secondo quella francese, alla zuppa di fagioli così ricca da diventare piatto unico, allo stufato di zucca portato in tavola nel suo "guscio", pronto per l'applauso dei commensali.

BRODO VEGETALE CON GNOCCHETTI AL PARMIGIANO — *da pagina* 4 *a pagina* 7

ZUPPA CHIARA CON GAMBERETTI E SPINACI — *da pagina* 8 *a pagina* 13

CONSOMMÉ DI POLLO AL MADERA E POMODORO — *da pagina* 14 *a pagina* 19

MINESTRONE AROMATICO — *da pagina* 20 *a pagina* 23

ZUPPA DI FAGIOLI E VERDURE — *da pagina* 24 *a pagina* 29

STUFATO DI ZUCCA — *da pagina* 30 *a pagina* 35

Brodo vegetale con gnocchetti al parmigiano

Dosi per 6-8 persone | Preparazione 40-50 minuti | Cottura 10 minuti

Utensili

* o un miscelatore

Aromatizzato con verdure fresche ed erbe aromatiche, questa minestra ha come ingrediente principale un leggero brodo vegetale. I gnocchetti morbidi, preparati con parmigiano grattugiato e pangrattato, vengono aggiunti solo all'ultimo minuto.

Suggerimenti utili

Il brodo vegetale può essere preparato anche con 3 giorni d'anticipo, purché venga tenuto, coperto con pellicola trasparente, in frigorifero. Per ottenere i migliori risultati di sapore e aspetto, preparare la minestra solo al momento di servire in tavola.

Cosa occorre

- 1 porro medio, del peso di circa 175 g
- 3-4 carotine, del peso di circa 250 g, 2 costole di sedano
- 1 piccolo finocchio, del peso di 250 g
- 2-3 rametti di basilico fresco
- 2-3 rametti di prezzemolo a foglia liscia
- 500 g di pomodori
- 1,5 l di brodo vegetale
- sale e pepe

Per gli gnocchetti di parmigiano

- 2 fettine di pane bianco, 1 uovo
- 30 g di parmigiano grattugiato
- 1 pizzico senape

Ingredienti

Sequenza di lavoro

1 Preparazione delle verdure, delle erbe e del brodo

2 Preparazione degli gnocchetti e completamento del piatto

1 PREPARAZIONE DELLE VERDURE, DELLE ERBE E DEL BRODO

1 Mondare il porro eliminando la radice e le guaine esterne, quindi tagliarlo a metà.

2 Porre ogni metà del porro, con la parte tagliata verso il basso, sul tagliere, e tagliarla finemente. Mettere le fettine in uno scolapasta, lavarle in acqua fredda corrente e scolarle.

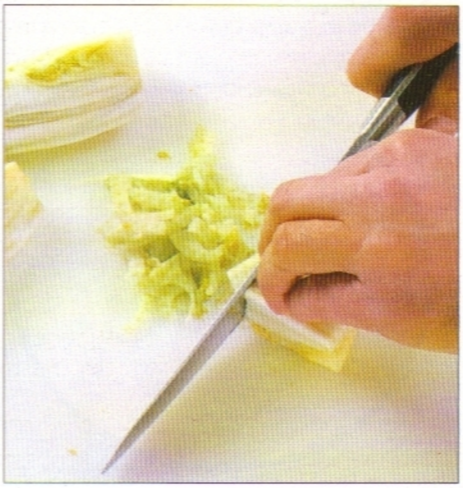
I porri cuoceranno in fretta se tagliati finemente

Le carote così preparate assomigliano a fiorellini

3 Spuntare e raschiare le carote. Con il rigalimoni incidere la superficie delle carote in modo da formare delle scanalature. Affettarle finemente.

4 Mondare le costole di sedano pareggiandole e privandole dell'eventuale filo. Con il coltello da cucina tagliarle a fettine molto sottili.

5 Mondare con cura il finocchio eliminando la radice e le guaine esterne più dure, oltre che l'attaccatura delle foglie.



6 Tagliare il bulbo prima in quarti, nel senso della lunghezza, quindi orizzontalmente a fettine sottilissime.

7 Mondare e tritare basilico e prezzemolo (vedi riquadro a pag.12), quindi tenerli da parte.

I CONSIGLI

"Unire i gambi delle erbe aromatiche al brodo, per dargli più sapore."

COME TRITARE LE ERBE AROMATICHE

Si deve fare attenzione a non tritare troppo finemente alcune erbe delicate come il basilico, che altrimenti perderebbero l'aroma.

1 Staccare foglioline o rametti dai gambi delle erbe e disporli sul tagliere.

2 Con il coltello da cucina tagliare le erbe a listerelle sottili. Tenendo la lama sempre fissa sul tagliere, tritare le erbe più o meno finemente.

I CONSIGLI

"Assicurarsi che il coltello sia molto affilato, altrimenti le erbe si rovineranno."

8 Incidere a croce la base dei pomodori e privarli del picciolo, quindi tuffarli in acqua bollente e lasciarveli per circa 15 secondi. Trasferirli subito in acqua fredda. Quando saranno tiepidi pelarli, tagliarli a metà e tritarli.

9 Portare il brodo a bollore in un grosso tegame, quindi unirvi il porro, le carote, il sedano e il finocchio. Salare, pepare e far cuocere per 5-7 minuti.

10 Unirvi la dadolata di pomodoro e proseguire la cottura per altri 2 minuti. Togliere la minestra dal fuoco, assaggiare e aggiustare di sale a piacere.

2 PREPARAZIONE DEGLI GNOCCHETTI E COMPLETAMENTO DEL PIATTO

1 Privare le fettine di pane della crosta, quindi tagliarle a pezzetti e ridurli in briciole utilizzando il robot da cucina.

2 Sbattere l'uovo brevemente in una ciotolina. In un'altra terrina unire il pangrattato, il parmigiano, la senape in polvere, sale e pepe.

3 Con l'aiuto di una forchetta incorporare anche la quantità di uovo sbattuto necessaria per legare il tutto.

I CONSIGLI
"Unire l'uovo poco alla volta fino ad ottenere la consistenza desiderata."

4 Riempire di acqua un grosso tegame e portarlo a bollore. Con 2 cucchiaini formare delle palline di composto a base di formaggio e tuffarle nell'acqua, cuocendole per 1-2 minuti. Eseguire questa operazione a più riprese.

5 Scolare gli gnocchetti sollevandoli con un cucchiaio forato e porli ad asciugare su carta da cucina.

SERVIRE IN TAVOLA
Scaldare la minestra, assaggiare e, al caso, aggiustarne la sapidità. Versarla in tazze da brodo individuali, unirvi gli gnocchetti e servire subito, cosparsa con le erbe restanti.

Gli gnocchetti al parmigiano aggiungono una nota di sapore

La limpidezza del brodo lascia intravedere le verdure

VARIANTE

BRODO VEGETALE CON CETRIOLO

Sottili fettine di cetriolo e listerelle di lattuga danno una nota di freschezza al brodo vegetale.

1 Non utilizzare gli gnocchetti al parmigiano. Preparare le verdure come indicato.
2 Pelare 1/2 piccolo cetriolo e tagliarlo a metà nel senso della lunghezza. Con uno scavino o un cucchiaino togliere i semi da ogni metà, quindi porla sul tagliere con la parte tagliata verso il basso e tagliarla a fettine sottili.
3 Staccare dai rametti le foglie di basilico e prezzemolo, poi sminuzzarle con le dita.
4 Lavare 3-4 foglie di lattuga e asciugarle con carta da cucina. Porre le foglie una sull'altra, avvolgerle a cilindro e tagliarle a listerelle.
5 Preparare il brodo come indicato, unendo le fettine di cetriolo assieme ai pomodori. Distribuire il brodo in piatti preriscaldati e cospargere con la lattuga e le erbe aromatiche. Servire subito.

ZUPPA CHIARA CON GAMBERETTI E SPINACI

Ebi no Suimono

DOSI PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE 40-50 MINUTI | COTTURA 10 MINUTI

UTENSILI

* si può usare anche dell'alluminio

Generalmente la sequenza di portate di un pasto giapponese prevede sempre una minestra, che può variare dal classico miso (a base di crema di fagioli fermentata) a una zuppa molto densa e corposa, che si tramuta in piatto unico. Questa semplice minestra, preparata con un brodo insaporito con alghe e pesci, esemplifica al meglio una delle caratteristiche principali della cucina giapponese: la semplicità della preparazione e la raffinatezza della presentazione.

SUGGERIMENTI UTILI

Il brodo può anche essere preparato 2 giorni prima dell'utilizzo e conservato, coperto, in frigorifero. Il suo sapore delicato si perderebbe se dovesse venire surgelato.

COSA OCCORRE

1 carotina
125 g di spinaci asiatici
8 gamberi crudi con il guscio (peso complessivo 250 g)
30 ml di vino di riso giapponese
1 cucchiaio di farina
1 cucchiaino di salsa di soia giapponese, sale

Per il brodo

1 pezzetto di alghe essiccate
5 g di fiocchi di bonita essiccato

INGREDIENTI

** o comuni spinaci in foglia
*** o un insaporitore al pesce
**** o sherry secco

SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DEL BRODO

2 PREPARAZIONE DEGLI SPINACI

3 PREPARAZIONE DEI GAMBERI

4 COMPLETAMENTO DEL PIATTO

1 PREPARAZIONE DEL BRODO

1 Porre 1 litro di acqua fredda in un largo tegame e unirvi le alghe.

2 Portare l'acqua a ebollizione, quindi togliere subito le alghe aiutandosi con i bastoncini o con il cucchiaio forato. Togliere il tegame dal fuoco.

!ATTENZIONE!
Togliere le alghe non appena l'acqua raggiunge il bollore, perché altrimenti renderebbero il brodo torbido e amaro.

Le alghe insaporiscono subito l'acqua

3 Distribuire sulla superficie dell'acqua i fiocchi di bonita.

4 Lasciare riposare per circa 3-5 minuti, in base alle dimensioni dei fiocchi di bonita.

I CONSIGLI
"Il brodo giapponese, a differenza di altri brodi, deve essere cotto per pochi minuti, in modo da ottenere un prodotto limpido e profumato di mare."

Filtrare il brodo per avere un prodotto perfettamente limpido

Eliminare i fiocchi di bonita dopo aver filtrato il brodo

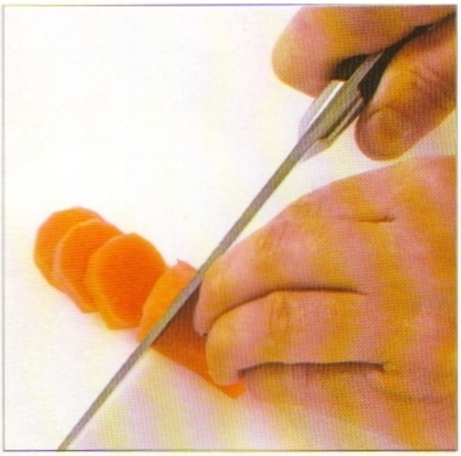
5 Foderare il colino con un canovaccio inumidito e filtrare il brodo.

I CONSIGLI
"Il canovaccio, se umido, non perderà delle fibre durante l'operazione."

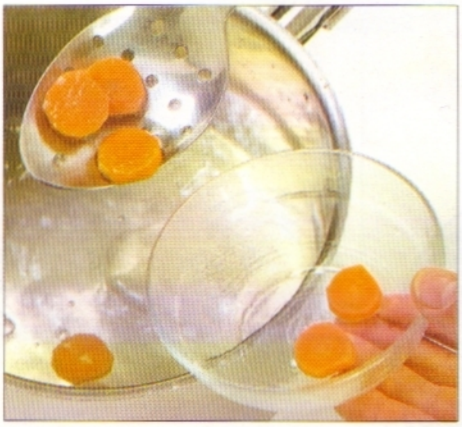
2 PREPARAZIONE DEGLI SPINACI

Scegliere sempre spinaci novelli, più teneri

1 Mondare gli spinaci eliminando le costole e le foglie danneggiate, quindi lavarli in più acque.



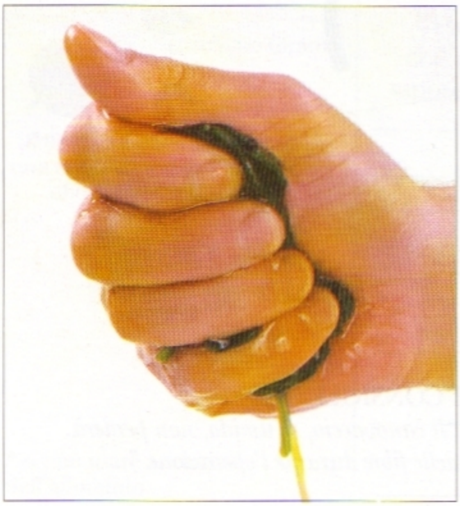
2 Spuntare le estremità della carota e raschiarla. Tagliarla a rondelle.



3 Riempire per metà un tegame d'acqua, salarla e portarla a bollore. Tuffarvi le rondelle di carota e farle bollire per 3-5 minuti. Scolarle con il cucchiaio forato e tenerle da parte.

Gli spinaci cuoceranno brevemente se tuffati in acqua bollente

4 Riportare l'acqua a bollore e tuffarvi gli spinaci, cuocendoli per 2-3 minuti.



5 Scolare gli spinaci e passarli brevemente in acqua fredda per fermare la cottura. Strizzarli delicatamente con le mani.

6 Distendere gli spinaci e appiattirli il più possibile.

I CONSIGLI

"Stendere gli spinaci con cura per evitare che si spezzino le foglie. Se dovessero rompersi, porne una sopra l'altra quando verranno arrotolate."

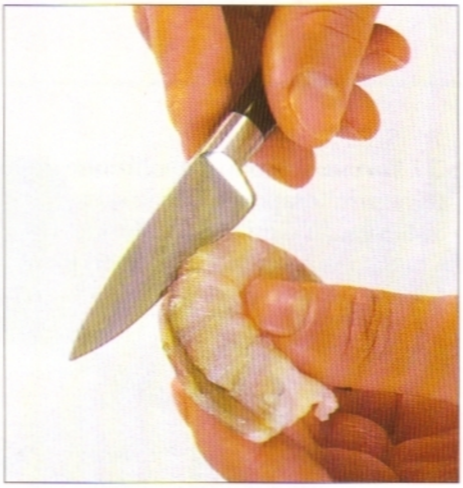
7 Sullo stuoino formare con gli spinaci, sovrapponendoli, un quadrato di 10 cm di lato.

8 Sollevare l'estremità dello stuoino e avvolgerlo in modo da formare un cilindro, premendolo leggermente per eliminare l'acqua restante.

Lo stuoino di bambù è utilissimo per questa operazione

9 Porre il cilindro di spinaci sul tagliere e affettarlo in 4 tronchetti, tenendoli da parte fino al momento dell'uso.

3 PREPARAZIONE DEI GAMBERI

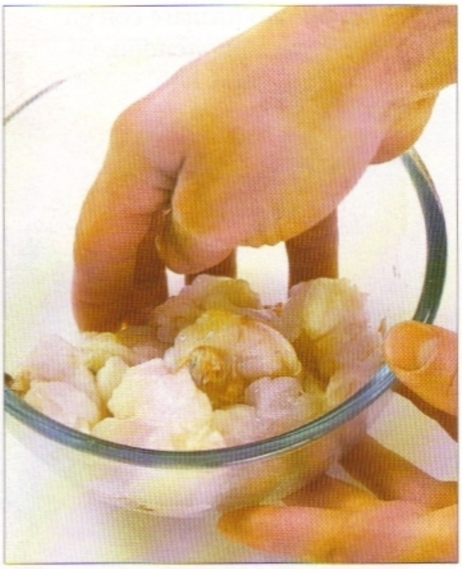


1 Con le dita sgusciare i gamberi, avendo cura di non rompere la polpa.

2 Praticare con un coltellino affilato un'incisione lungo il dorso di ogni gambero.

3 Eliminare il budellino dell'intestino, quindi sciacquare i crostacei in acqua fredda corrente.

4 Porre sul piano da cucina un gambero con il lato tagliato verso l'alto e praticarvi al centro un altro taglio. Passare le 2 estremità nella fessura.



5 Porre i gamberi così preparati in una ciotolina, unirvi il vino di riso e mescolare delicatamente con le dita.

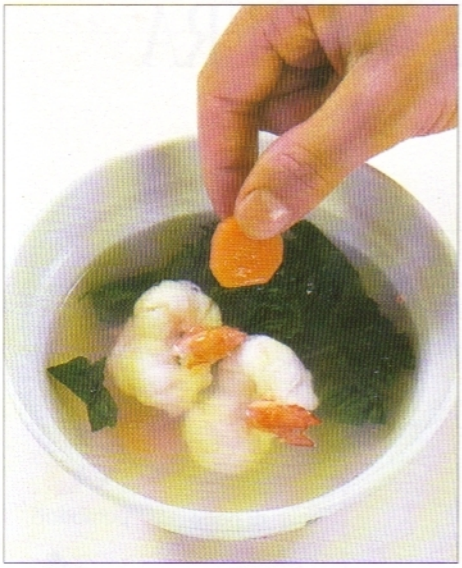
6 Riempire d'acqua un tegame di medie dimensioni e portarla a ebollizione. Nel frattempo, versare in un piattino la farina e passarvi uniformemente i gamberi.

7 Tuffare i crostacei infarinati nella pentola piena d'acqua e lasciarveli per un paio di minuti. Toglierli dall'acqua con i bastoncini o con un cucchiaio forato, e tenerli da parte.

4 COMPLETAMENTO DEL PIATTO

1 Portare il brodo a ebollizione dopo averlo insaporito con la salsa di soia. Sistemare in ogni tazza da brodo, o ciotola, preriscaldata 2 gamberi e un tronchetto agli spinaci.

2 Coprire versando delicatamente il brodo, facendo attenzione a non spostare gli altri ingredienti.



3 Completare disponendo al centro di ogni tazza 2 rondelle di carota. Collocare le tazze su vassoi di bambù e servire.

SERVIRE IN TAVOLA

I giapponesi tengono sempre la ciotola con una mano e utilizzano i bastoncini per raccogliere gli ingredienti solidi. Questa minestra va sorbita dalla tazza, senza utilizzare il cucchiaio.

Il suimono giapponese ha sapore delicato

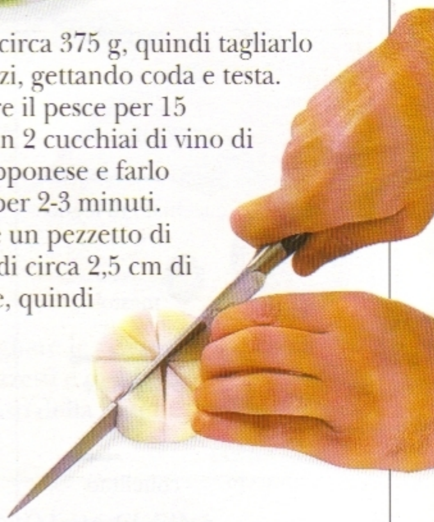
Le carote riprendono il colore dei crostacei

VARIANTE

ZUPPA CHIARA CON BRANZINO

In questa preparazione, solitamente servita in Giappone nei mesi invernali, il daikon, una specie di rapa bianca, viene utilizzato al posto degli spinaci, mentre tocchetti di pesce sostituiscono i gamberetti.

1 Non utilizzare i gamberi e gli spinaci.
2 Preparare il brodo e cuocere le rondelle di carota come indicato.
3 Pulire ed eviscerare un branzino del peso di circa 375 g, quindi tagliarlo in 4 pezzi, gettando coda e testa. Marinare il pesce per 15 minuti in 2 cucchiai di vino di riso giapponese e farlo bollire per 2-3 minuti.
4 Pelare un pezzetto di daikon di circa 2,5 cm di spessore, quindi tagliarlo in 8 triangolini. Riempire per metà un piccolo tegame di acqua, unirvi una presa di sale e il daikon, e portare a bollore. Lasciar cuocere per 8-10 minuti, fino a quando la rapa sarà tenera, quindi scolarla.



5 Con il pelapatate staccare la scorza di un limone e tagliarla in modo da ottenere 12 sottili striscioline.
6 Far scaldare il brodo e unirvi la salsa di soia come indicato. Disporre in 4 tazze preriscaldate i pezzi di branzino e le verdure. Unirvi il brodo e completare con 3 striscioline di scorza di limone, decorando, a piacere, con un ciuffetto di crescione.

CONSOMMÉ DI POLLO AL MADERA E POMODORO

DOSI PER 4-6 PERSONE — PREPARAZIONE 50-60 MINUTI — COTTURA 50-60 MINUTI

UTENSILI

Il gusto e il profumo del consommé di pollo sono incomparabili. La preparazione classica prevede l'uso di brodo concentrato, chiarificato incorporandovi albumi che cuocendo formano una specie di filtro. Erbe, verdure e ossa di pollo danno una nota di sapore in più, mentre il Madera, con il suo pieno aroma, e sottili fettine di pomodoro offrono alla nostra variante un tocco insolito.

SUGGERIMENTI UTILI

Il consommé e i Melba toast possono anche essere preparati con 3 giorni di anticipo; conservare il consommé, coperto, in frigorifero, e i Melba toast in un contenitore dotato di chiusura ermetica. Scaldare il consommé unendovi Madera e pomodoro solo al momento di servire.

COSA OCCORRE

- 1,5 l di brodo di pollo
- 2 carote, 2 costole di sedano
- 2 porri, solo la parte verde
- 750 g di pomodori medi
- 375 g di ali e dorso di pollo, 3 albumi
- 50 ml di Madera, o più se necessario
- sale e pepe

Per i Melba toast

- 6 fettine di pane bianco

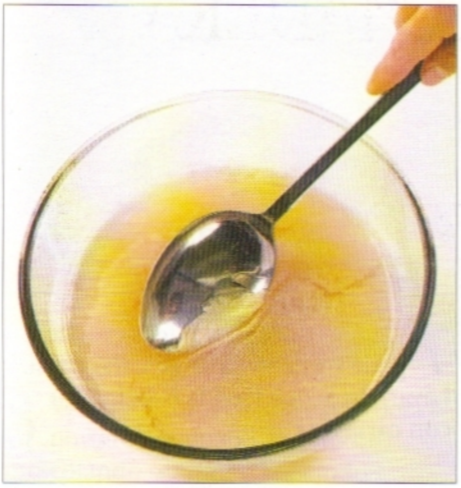
INGREDIENTI

* o sherry

SEQUENZA DI LAVORO

1. PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI PER CHIARIFICARE
2. CHIARIFICAZIONE DEL CONSOMMÉ
3. PREPARAZIONE DEI MELBA TOAST E DEI POMODORI
4. COMPLETAMENTO DEL CONSOMMÉ

1 PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI PER CHIARIFICARE



1 Con un cucchiaio di metallo schiumare con cura la superficie del brodo di pollo ben freddo.

2 Scaldare il brodo a fuoco dolce, quindi passare sulla superficie un foglio di carta da cucina per eliminare la pellicola di grasso. Far raffreddare.

I CONSIGLI
"In questa pagina si trovano le indicazioni per preparare le verdure a mano oppure con il robot da cucina. A voi la scelta."

3 Raschiare le carote, pareggiarle eliminando le estremità e tagliarle a pezzetti. Tagliare ogni pezzetto prima a bastoncino e quindi a dadini.

I CONSIGLI
"Tagliare le carote a dadini medi, in modo che non si sfaldino durante la cottura rendendo torbido il consommé."

Per tritare le carote, ridurle prima a bastoncino

4 Tagliare le costole di sedano a pezzetti e dividerne ognuno a metà nel senso della lunghezza. Ridurle poi a dadini.

5 Tagliare i porri prima a metà, quindi a quarti, e infine a fettine sottili. Lavarli in una ciotola colma di acqua fredda, quindi scolarli.

COME PREPARARE LE VERDURE CON IL ROBOT DA CUCINA

Per risparmiare tempo, si possono tritare e affettare le verdure con il robot da cucina.

Pelare e spuntare le carote, quindi tagliarle a tronchetti. Tagliare anche le costole di sedano a pezzetti. Affettare i porri, poi ridurli in 2-3 pezzi e lavarli con cura. Unire tutte le verdure nel robot da cucina e tritarle fino alla consistenza desiderata. Mondare i pomodori, quindi tagliarli grossolanamente. Unirli alle verdure e azionare nuovamente l'apparecchio.

I pomodori verranno poi filtrati, quindi è inutile pelarli

Schiacciare bene i pomodori per far fuoriuscire i semi

6 Tagliare tre quarti dei pomodori a metà e privarli dei semi. Tritarli grossolanamente e tenere da parte gli altri pomodori per la guarnizione finale.

7 Con un coltellino affilato togliere pelle e grasso dalle ali e dai dorsi. Lavarli in acqua fredda e asciugarli con carta da cucina.

Il peso della mannaia facilita il taglio del pollo

Le ossa vengono tagliate a piccoli pezzetti in modo da dare più sapore

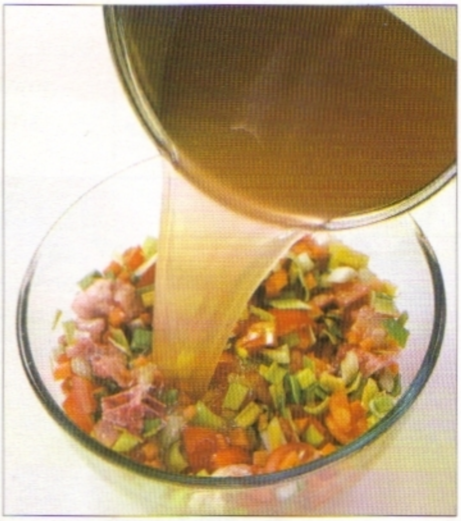
8 Con la mannaia ridurre le parti del pollo a piccoli pezzi.

2 CHIARIFICAZIONE DEL CONSOMMÉ

1 In una grossa ciotola montare gli albumi, unirvi le verdure, i pezzi di pollo, sale, pepe, e mescolare per amalgamare con cura il tutto.

Mescolare bene così che gli albumi si distribuiscano tra pollo e verdure

I pomodori danno una nota di colore al consommé

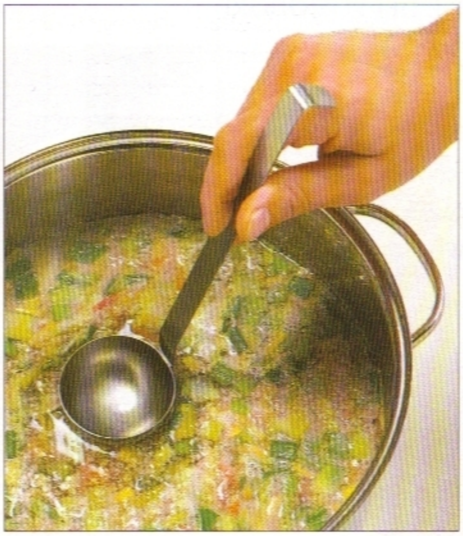


2 Unirvi il brodo ben freddo e mescolare.

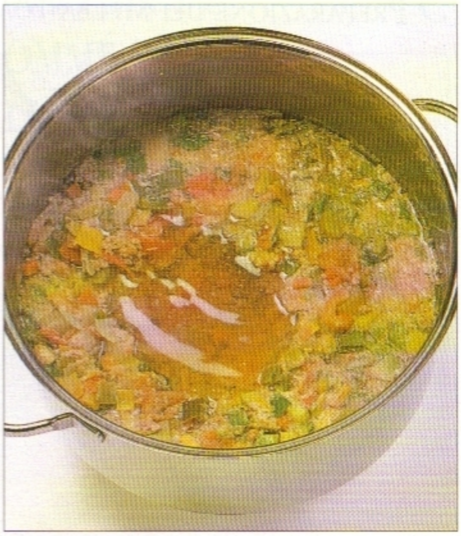
!ATTENZIONE!

Albumi, verdure e pollo devono essere ben mischiati al brodo prima di portare tutto sul fuoco, altrimenti si separeranno.

3 Versare il tutto in una casseruola e portare lentamente a bollore, mescolando sempre e lasciando cuocere per circa 10 minuti. Smettere di mescolare quando inizierà a formarsi una leggera schiuma. Quando il brodo inizia a sobbollire, gli albumi e gli aromi formano in superficie un leggero strato, definito filtro di chiarificazione.



4 Abbassare la fiamma e, con il mestolo, fare al centro del filtro un buco in modo che il consommé sobbollendo non frantumi completamente il filtro.



5 Continuare la cottura fino a quando il consommé sarà ben chiaro e in superficie si sarà formato uno spesso strato, circa 30-40 minuti. Nel frattempo, preparare i Melba toast.

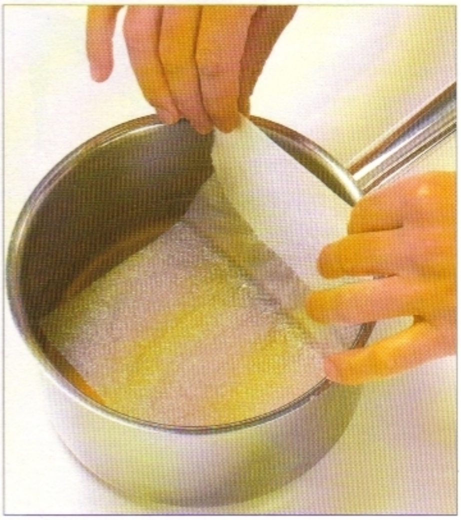
Le verdure e il pollo rilasciano il loro sapore durante la cottura e vengono eliminate con il filtro

Il filtro si frantuma quando viene versato attraverso il colino

6 Porre il colino sopra un tegame, foderarlo con un canovaccio inumidito. Assaggiare il consommé e aggiustare di sale e pepe se necessario. Versare il liquido attraverso il setaccio; durante questa operazione il filtro si romperà in piccoli pezzetti.

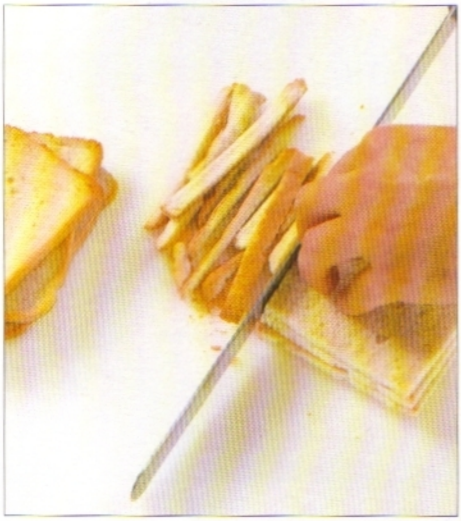
!ATTENZIONE!

Non premere assolutamente sullo strato di filtro, perché questo renderebbe il brodo torbido.



7 Passare un foglio di carta da cucina sulla superficie del consommé per eliminare ogni traccia di grasso.

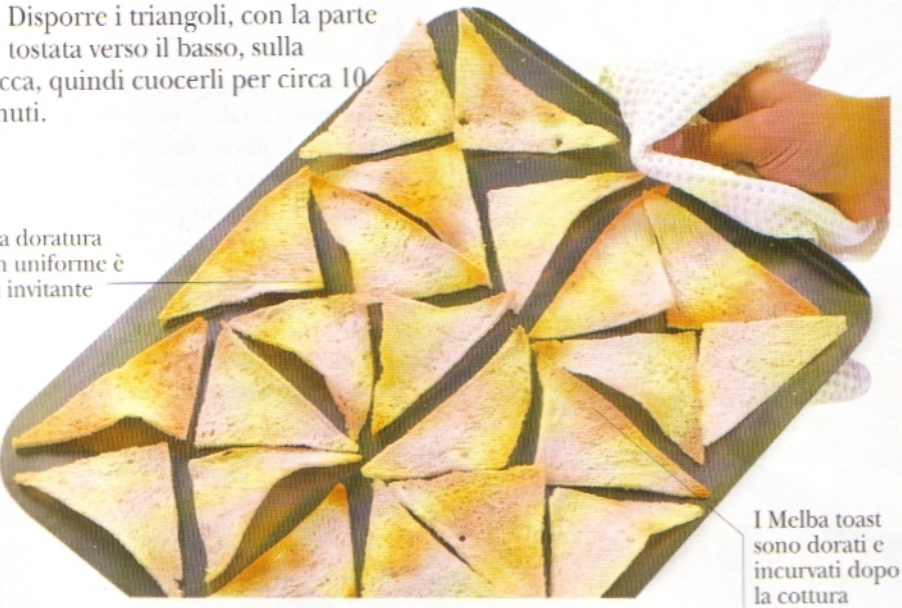
3 Preparazione dei Melba toast e dei pomodori



1 Portare il forno a 170 °C, quindi tostarvi il pane per 7-9 minuti. Eliminare la crosticina.

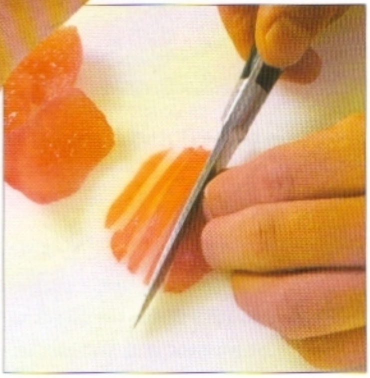
2 Porre la palma della mano su ogni fetta e, con un coltello da cucina, dividerla a metà. Tagliare infine ogni fettina in modo da ottenere due triangoli.

3 Disporre i triangoli, con la parte tostata verso il basso, sulla placca, quindi cuocerli per circa 10 minuti.



4 Privare del picciolo i pomodori tenuti da parte, quindi incidervi una croce sul fondo. Tuffarli per pochi secondi in acqua bollente, in modo che si gonfi la pellicina di rivestimento. Con il cucchiaio forato trasferire i pomodori in una ciotola colma di acqua fredda, quindi pelarli.

5 Con un coltellino tagliare parte della polpa esterna dei pomodori. Porre quindi quest'ultima su un tagliere e affettarla finemente.



4 COMPLETAMENTO DEL CONSOMMÉ

Unire il Madera al consommé bollente poco prima di servire, così che non evapori

1 Portare il consommé a ebollizione, quindi unirvi il Madera.

Sottili fettine di pomodoro appaiono attraverso il consommé dorato

SERVIRE IN TAVOLA
Suddividere le striscioline di pomodoro tra 4-6 tazze da brodo e distribuirvi il consommé. Accompagnare con i Melba toast.

VARIANTE

CONSOMMÉ DI POLLO ALL'ARANCIA

L'agrume conferisce una nota fresca e insolita a questo consommé classico, che viene decorato con la scorza del frutto tagliata a julienne.

1 Non utilizzare la decorazione di pomodori. Preparare gli ingredienti per chiarificare il brodo e grattugiare la scorza di 2 arance, usando la grattugia a fori più grossi.
2 Unire la scorza di arancia agli albumi e chiarificare il brodo. Con il pelapatate staccare la scorza di un terzo frutto, quindi ridurla a julienne finissima. Portare a ebollizione un piccolo tegame pieno d'acqua, unirvi la julienne di arancia e lasciarla cuocere per 2 minuti. Passarla velocemente in acqua fredda e asciugarla.
3 Scaldare nuovamente il consommé e unirvi il Madera.
4 Suddividere la julienne di arancia nelle singole tazze e versarvi il consommé bollente. Servire con i Melba toast, a piacere.

Il consommé deve essere limpidissimo, e i Melba toast ne sono l'ideale accompagnamento

MINESTRONE AROMATICO

Dosi per 6 persone | Preparazione 1 ½-2 ore* | Cottura ¾-1 ora

Utensili

robot da cucina**
scolapasta
cucchiaio forato
ciotole
grattugia
tegami
cucchiaio di legno
coltello
mestolo
pelapatate
coltello da cucina
spatola di gomma
tagliere

**oppure un frullatore

La salsa a base di pomodoro, aglio e basilico conferisce al minestrone freschezza e intensità di sapore.

Suggerimenti utili

Il minestrone e la salsa si possono preparare con un giorno d'anticipo e tenere in frigorifero; riscaldare il minestrone prima di aggiungervi la salsa.

**più una notte di riposo per i fagioli*

Cosa occorre

175 g di fagioli borlotti secchi
175 g di fagioli cannellini secchi
125 g di maccheroni
175 g di fagiolini
3 carote, per un peso di circa 250 g
3 patate, per un peso di circa 375 g
1 zucchina media
175 g di piselli freschi o scongelati
sale e pepe
125 g di parmigiano grattugiato per spolverizzare
Per la salsa di pomodoro e basilico
2 pomodori medi
1 mazzo di basilico fresco
4 spicchi d'aglio
175 ml di olio d'oliva
1 cucchiaino di sale
pepe

Ingredienti

zucchine
fagioli borlotti secchi
fagiolini
fagioli cannellini secchi
spicchi d'aglio
basilico fresco
piselli
maccheroni
patate
parmigiano
pomodori
olio d'oliva
carote

Sequenza di lavoro

1 Preparazione dei fagioli e dei maccheroni

2 Preparazione del minestrone di verdure

3 Preparazione della salsa di pomodoro e basilico

4 Presentazione del minestrone

1 PREPARAZIONE DEI FAGIOLI E DEI MACCHERONI

1 Mettere i borlotti e i cannellini in ciotole separate. Coprire con acqua e lasciarli a rinvenire tutta la notte. Scolare i fagioli, risciacquarli in acqua fredda e scolarli nuovamente.

2 Mettere i fagioli in pentole separate, coprirli d'acqua e portarli a bollore. Ridurre il calore e cuocerli a fuoco lento per circa 1 ora, aggiungendo sale e pepe a metà cottura. I fagioli dovranno essere teneri ma ancora sodi. Scolarli con cura.

! ATTENZIONE !
Il sale aggiunto all'inizio della cottura rende più coriacea la buccia dei fagioli secchi.

L'acqua elimina l'amido e non fa attaccare la pasta

3 Cuocere i maccheroni in una pentola d'acqua salata a bollore per 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto. Scolare e conservare a parte.

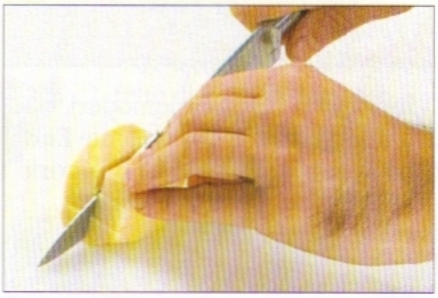
2 PREPARAZIONE DEL MINESTRONE DI VERDURE

1 Pulire i fagiolini e tagliarli a pezzi di 1 cm. Pelare le carote e le patate e pulire la zucchina. Tagliare tutte queste verdure a dadini (vedi riquadro a destra).

Con un coltello grande le verdure si tagliano a dadolini più rapidamente

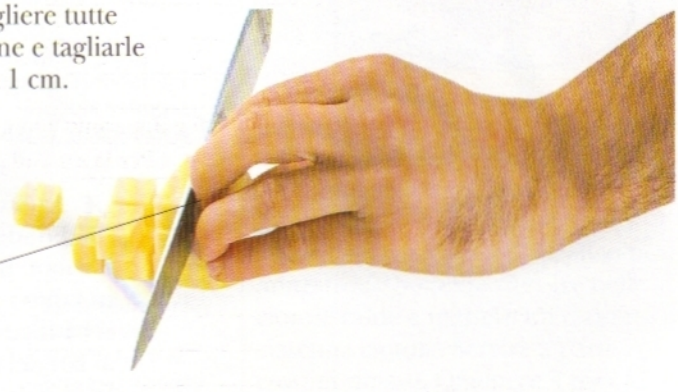
TAGLIARE A DADINI LE VERDURE

1 Pelare o preparare le verdure e poi squadrarne i lati. Tagliare a fettine verticali di 1 cm.

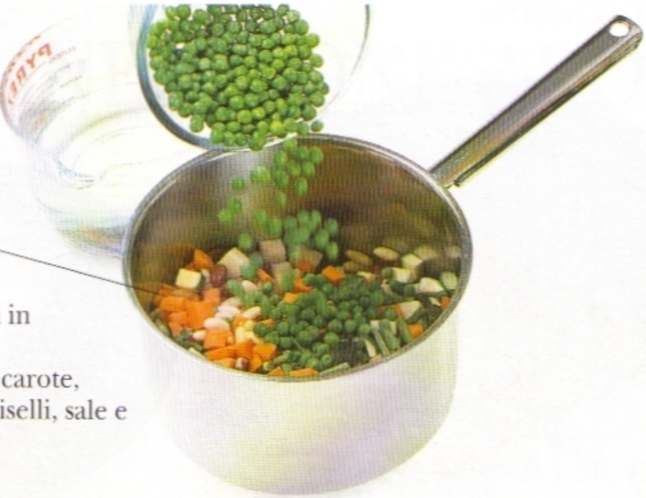


2 Disporre le fette l'una sull'altra e tagliarle a pezzettini larghi circa 1 cm.

3 Raccogliere tutte le fettine e tagliarle a dadini di 1 cm.



Attenzione alle dita!



Aggiungere i piselli alle altre verdure

2 Mettere i fagioli cotti in una grossa pentola, aggiungere i fagiolini, le carote, le patate, la zucchina, i piselli, sale e pepe.

3 Aggiungere l'acqua e portare a bollore, poi ridurre il fuoco e lasciar cuocere per circa 1 ora. Nel frattempo preparare la salsa di pomodoro e basilico.

3 PREPARAZIONE DELLA SALSA DI POMODORO E BASILICO

1 Incidere la base dei pomodori. Immergerli in acqua bollente fino a quando la buccia si crepa. Trasferirli in acqua fredda, pelarli, dimezzarli, eliminare i semi e tritarli.

Premere con la lama sullo spicchio d'aglio per staccarne la pellicina

Conservare alcuni rametti di basilico per la guarnizione

2 Staccare le foglie di basilico, tenendone da parte 6. Sbucciare gli spicchi d'aglio.

3 Mettere l'aglio, le foglioline di basilico e i pomodori tritati con il sale e il pepe nel robot da cucina e azionarlo fino a ottenere un composto morbido.

I pomodori aggiungono sapore e aiutano a stabilizzare la salsa

4 Aggiungere poco a poco l'olio lasciando acceso il robot. Raccogliere di tanto in tanto i pomodori e il basilico che si depositano ai lati del contenitore con la spatola di gomma.

4 PRESENTAZIONE DEL MINESTRONE

La salsa al basilico dà sapore al minestrone e lo inspessisce

1 Aggiungere i maccheroni alla zuppa di verdure e controllare il sapore. Riscaldare lentamente la zuppa fino a bollore. Rimuovere la pentola dal fuoco e aggiungere al minestrone la salsa di pomodori e basilico.

Il parmigiano grattugiato esalta il sapore delle verdure

SERVIRE IN TAVOLA
Versare la zuppa in ciotole riscaldate, decorare con foglioline di basilico e servire con parmigiano grattugiato a parte.

Le verdure nel minestrone sono tenere al punto di disfarsi

VARIANTE

PISTOU CON CROSTINI GRATINATI

Con poche modifiche, il minestrone aromatico diventa la famosa zuppa alla francese, il pistou.

1 Cuocere i fagioli secchi e i maccheroni e preparare il minestrone di verdure omettendo i piselli.
2 Preparare la salsa di pomodori e basilico secondo le istruzioni.
3 Riscaldare il forno a 180 °C. Preparare i crostini tostati al formaggio: tagliare una baguette di circa 175 g in 24 fette di 2 cm di spessore. Distribuire le fette di pane su una teglia da forno.

4 Spennellare le fette di pane con un po' di olio d'oliva e spolverizzarle con 60 g di parmigiano grattugiato. Infornare per 5 minuti.
5 Incorporare la salsa al basilico nel minestrone bollente, versare nelle ciotole calde e mettere un crostino in ciascuna ciotola. Servire a parte i crostini rimasti. Omettere il parmigiano.

ZUPPA DI FAGIOLI E VERDURE

Dosi per 6-8 persone — Preparazione 45-50 minuti* — Cottura 2 ore e 30 minuti

Utensili

Tanto sostanziosa da poter essere considerata un piatto unico, questa zuppa è ottima durante tutto il corso dell'anno, variando le verdure in base alla loro stagionalità.

Suggerimenti utili

La minestra può essere preparata anche 3 giorni prima e conservata, coperta, in frigorifero. Scaldarla brevemente prima di utilizzarla. Preparare i crostini al pomodoro solo al momento di servire.

**più 8 ore di riposo per i fagioli*

Cosa occorre
200 g di fagioli cannellini secchi
250 g di pancetta di maiale
1 bouquet garni (preparato con 5-6 rametti di prezzemolo, 2-3 rametti di timo fresco, 1 foglia di alloro)
3 l di brodo di pollo
500 g di porri
125 g di rape
250 g di carote, 250 g di patate
3 grosse costole di sedano
1/2 cavolo bianco, del peso di circa 250 g
125 g di fagiolini
2 spicchi d'aglio, sale e pepe
Per i crostini al pomodoro
2 pomodori essiccati e conservati sott'olio
1 piccola baguette francese (peso circa 175-200 g)

Ingredienti

Sequenza di lavoro

1 Preparazione dei fagioli e del maiale

2 Preparazione delle verdure e cottura della minestra

3 Preparazione dei crostini

4 Completamento del piatto

1 PREPARAZIONE DEI FAGIOLI E DEL MAIALE

1 Porre i fagioli in una ciotola, coprirli di acqua fredda e lasciarli a bagno per circa 8 ore.

2 Lavare la pancetta di maiale, porla in un tegame e coprirla di acqua fredda. Portarla a bollore e lasciar cuocere per circa 10 minuti, quindi scolarla.

3 Scolare i fagioli, lavarli velocemente in acqua fredda corrente e scolarli di nuovo.

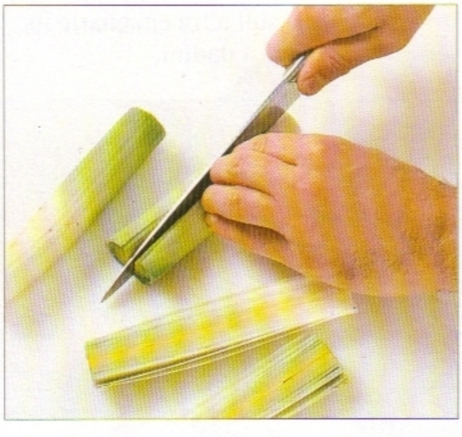
I CONSIGLI

"Per evitare di mettere a bagno i fagioli, porli in una casseruola e coprirli d'acqua. Portare a bollore e far cuocere per 1 ora. Scolare, sciacquare con acqua fredda e scolare di nuovo."

Il brodo di pollo dà più sapore a fagioli e maiale

4 Porre i fagioli, il maiale e il bouquet garni in una casseruola e aggiungervi 2,5 l di brodo di pollo. Portare a bollore e cuocere per 10 minuti. Incoperchiare la pentola e proseguire la cottura per 1 ora, schiumando se necessario.

2 PREPARAZIONE DELLE VERDURE E COTTURA DELLA MINESTRA



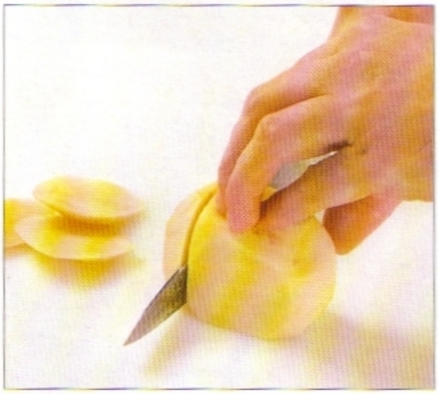
1 Mondare i porri, eliminando le radici e le guaine esterne. Tagliarli a metà in lunghezza e lavarli.

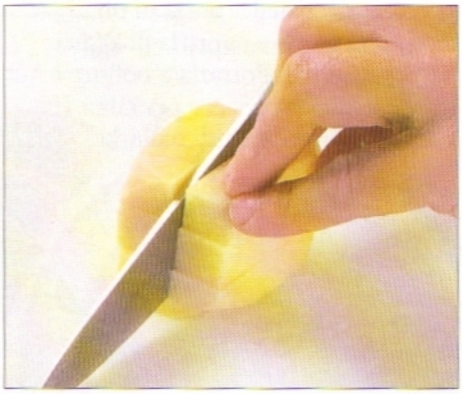
2 Porre sul tagliere i porri così preparati, con il lato tagliato verso il basso, appiattendoli leggermente. Tagliarli a fettine sottili.

Utilizzare solo la parte morbida dei porri

COME RIDURRE A DADINI LE VERDURE

Un coltello molto affilato è l'ideale per ridurre a dadini tuberi e radici, come per esempio patate, carote e rape. Per ottenere i migliori risultati si deve tenere saldamente il coltello con quattro dita e utilizzare la mano libera per tener ferma la verdura e guidare la lama del coltello.





1 Pelare o privare delle estremità la verdura, quindi pareggiarne i lati se necessario. Tagliarla a fettine.

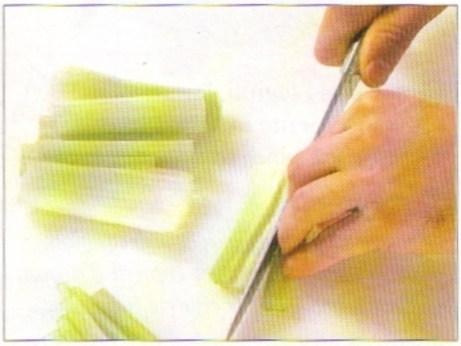
2 Porre le fettine una sull'altra e tagliarle in modo da ottenere delle listerelle di circa 1 cm.

3 Riunire assieme le listerelle e tagliarle diagonalmente per ottenere dadini di 1 cm di lato.

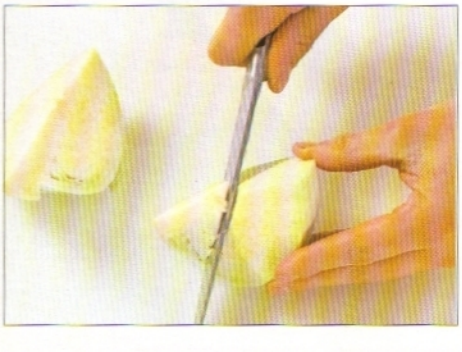
3 Pelare rape, carote e patate e ridurle a dadini di 1 cm di lato (vedi riquadro sopra).

I CONSIGLI

"Se non si utilizzano subito le rape e le patate appena tagliate, porle in acqua fredda in modo che non si scuriscano prima della cottura."



4 Privare dei fili le costole di sedano aiutandovi con il pelapatate. Tagliarle a pezzetti e quindi ogni pezzetto in striscioline. Porre le striscioline una sull'altra e tagliarle in senso orizzontale a dadini.



5 Mondare il cavolo, eliminare ogni foglia avvizzita o danneggiata, quindi tagliarlo a quarti. Con il coltello da cucina eliminare il torsolo centrale.

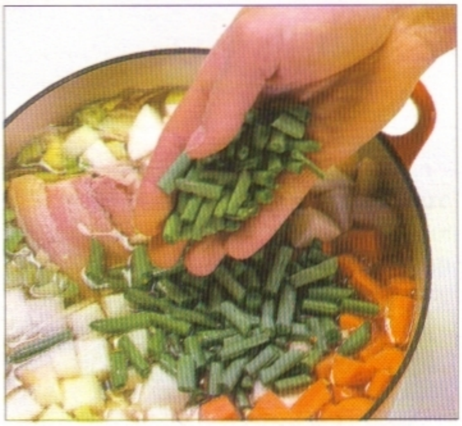
6 Porre il cavolo sul tagliere e tagliarlo a striscioline finissime. Eliminare foglie e costole dure.

I fagiolini vengono tagliati a pezzetti di uguali dimensioni

7 Con il coltello da cucina eliminare le estremità e con esse l'eventuale filo, quindi ridurre i fagiolini a pezzetti.

8 Schiacciare con la lama del coltello ogni spicchio d'aglio, quindi pelarlo e tritarlo finemente.

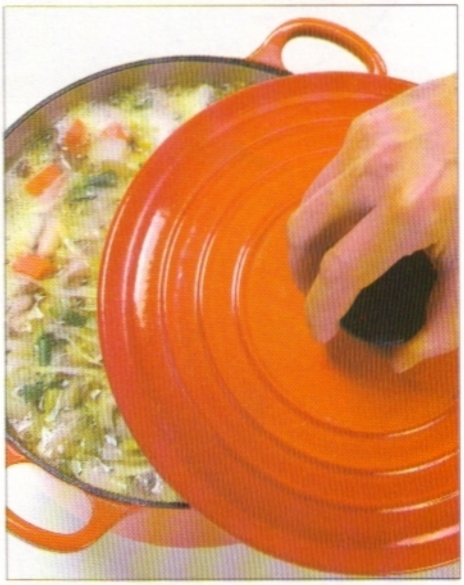
9 Unire tutte le verdure e l'aglio a maiale e fagioli. Aggiustare di sale e pepe.



10 Aggiungere anche il brodo restante e portare di nuovo a bollore.

Unire brodo a sufficienza per coprire le verdure

Le verdure danno varietà di colore e consistenza alla minestra



11 Coprire la casseruola e far cuocere fino a quando maiale e verdure saranno molto teneri, 1 ora e 30 minuti. Circa 20 minuti prima del termine preparare i crostini.

3 PREPARAZIONE DEI CROSTINI

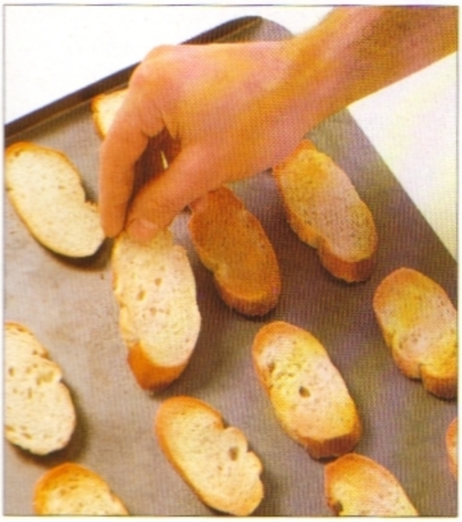
1 Scaldare la piastra. Nel frattempo eliminare l'olio dei pomodori utilizzando carta da cucina.

I pomodori essiccati vanno asciugati prima di tagliarli

2 Con le forbici tagliare i pomodori a piccoli pezzetti e porli nel robot da cucina.

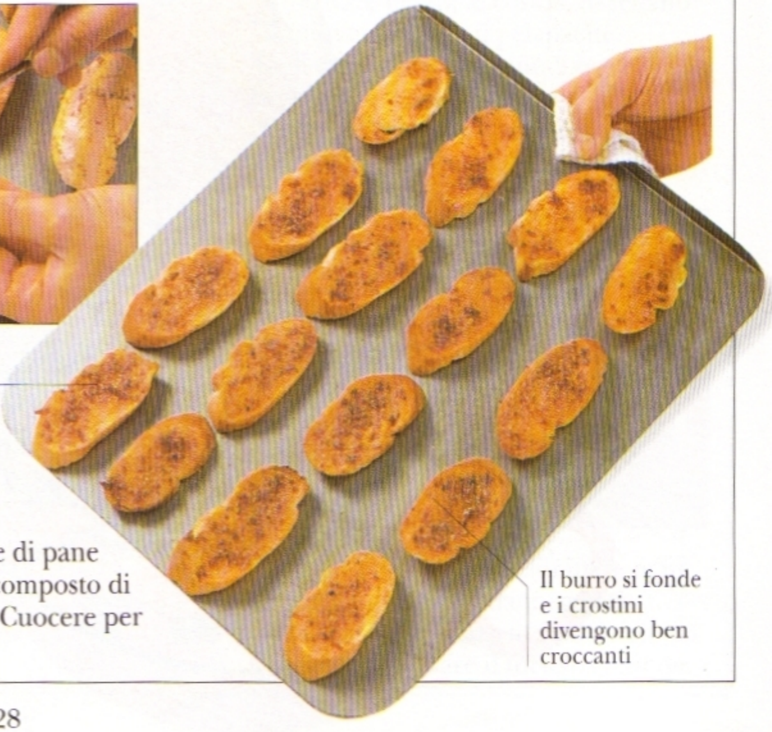
3 Unire nel robot da cucina anche il burro e azionare l'apparecchio fino a quando i pomodori saranno finemente tritati e amalgamati al burro. Aggiustare di pepe a piacere.

4 Con il coltello seghettato tagliare la baguette a fettine diagonali di circa 1 cm, eliminando le estremità.



5 Disporre le fette di pane in un unico strato sulla piastra e tostarle per 2-3 minuti, fino a quando saranno ben dorate.

6 Voltare le fettine di pane e distribuirvi il composto di burro e pomodoro. Cuocere per 2-3 minuti.



Il composto di burro e pomodoro è un'ottima copertura per i crostini

Il burro si fonde e i crostini divengono ben croccanti

4 COMPLETAMENTO DEL PIATTO

1 Eliminare il bouquet garni. Togliere il pezzo di maiale e farlo raffreddare.

La carne del maiale dà consistenza alla zuppa

2 Tagliare la carne a fettine piuttosto spesse, eliminando la cotenna. Porre le fettine una sopra l'altra e tagliarle a dadini. Unire nuovamente il maiale alla minestra, riportare a ebollizione e aggiustare di sale a piacere.

I CONSIGLI
"Per una minestra più leggera, servirla senza la carne di maiale."

SERVIRE IN TAVOLA
Distribuire la zuppa in 6-8 tazze preriscaldate. Servire con i crostini a parte.

I crostini al pomodoro danno un tocco insolito alla preparazione

Verdure, fagioli e carne di maiale si uniscono per dar vita a un piatto eccezionalmente sostanzioso

VARIANTE

MINESTRA DI VERDURE E PASTA

Questa leggera minestra di verdure contiene zucchine, pomodori e vermicelli.

1 Non utilizzare la carne di maiale, i fagioli, il cavolo e le patate. Preparare le verdure restanti come indicato. Con 2,5 l di brodo cuocere le verdure come da ricetta principale, lasciando sobbollire per 30 minuti.
2 Tagliare le zucchine, senza sbucciarle, a dadini di circa 1 cm di lato (vedi riquadro, pag. 26).
3 Togliere il picciolo a 250 g di pomodori e inciderli a croce utilizzando la punta di un coltellino. Immergere i pomodori in acqua bollente per 8-15 secondi. Trasferire in acqua fredda e, quando saranno freddi, privarli della pellicina. Tagliare i pomodori a metà e togliere i semi, poi tritarli grossolanamente.
4 Unire zucchine e pomodori alla minestra e proseguire la cottura per altri 25 minuti.
5 Unirvi 125 g di vermicelli e continuare la cottura per 4-5 minuti fino a quando la pasta sarà cotta al dente.
6 Completare la minestra e servirla con i crostini al pomodoro. Le dosi indicate sono per 6 persone.

STUFATO DI ZUCCA

DOSI PER 6 PERSONE | PREPARAZIONE 50-60 MINUTI | COTTURA 2 ½ - 3 ORE

UTENSILI

*oppure un frullatore

L'idea dello stufato è associata a piatti molto gustosi, e questo non fa eccezione. Si svuota una grossa zucca e si cuoce la sua polpa con dei porri, dei pomodori e delle rape. Lo stufato viene poi versato nel guscio di zucca per una presentazione di grande effetto.

COSA OCCORRE

1 zucca, del peso di circa 5 kg
3 porri medi
2 gambi di sedano
2 spicchi d'aglio
4 pomodori, per un peso di 500 g
175 g di pancetta
3-5 rametti di timo fresco
1 zucca gialla, per un peso di 750 g
1 sedano rapa, per un peso di 750 g
il succo di mezzo limone
5 rape, per un peso di circa 500 g
1 zucchina media
125 g di burro
30 g di farina
mezzo litro di brodo di pollo
sale e pepe
pepe di Cayenna
scones alla salvia (vedi riquadro a pag. 34), come contorno

INGREDIENTI

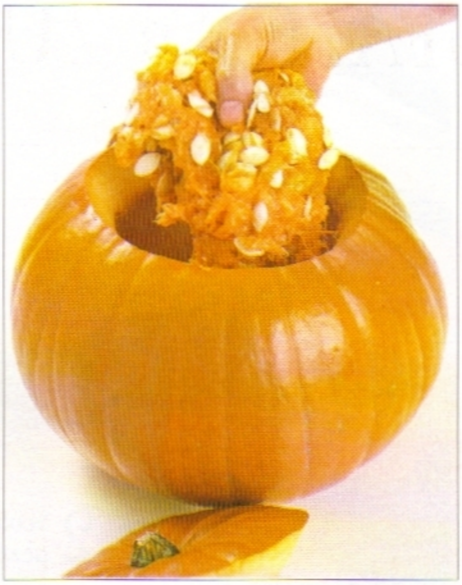
SEQUENZA DI LAVORO

1 PREPARAZIONE DEL GUSCIO DI ZUCCA

2 PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI PER LO STUFATO

3 COTTURA DELLO STUFATO

1 Preparazione del guscio di zucca

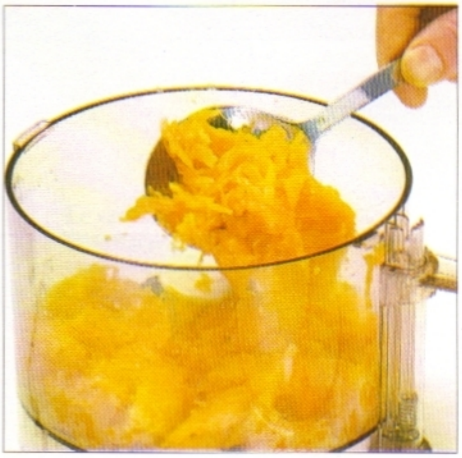


1 Riscaldare il forno a 170 °C. Effettuare un'incisione tutt'intorno al picciolo della zucca ed estrarre il "coperchio". Metterlo da parte.

2 Estrarre i semi con tutte le fibre ed eliminarli.

3 Mettere la zucca in una teglia da forno e riempirla di acqua bollente. Riposizionare il coperchio e cuocere per 1 ½-2 ore fino a che la polpa sarà tenera.

4 Rimuovere l'acqua di cottura con il mestolo. Con il cucchiaio grande estrarre la polpa senza bucare il guscio della zucca; il guscio dovrà avere uno spessore di circa 1 cm. Mettere da parte il guscio e tagliare la polpa a pezzetti.



5 Ridurre i pezzetti di zucca in purè utilizzando il robot da cucina.

I CONSIGLI

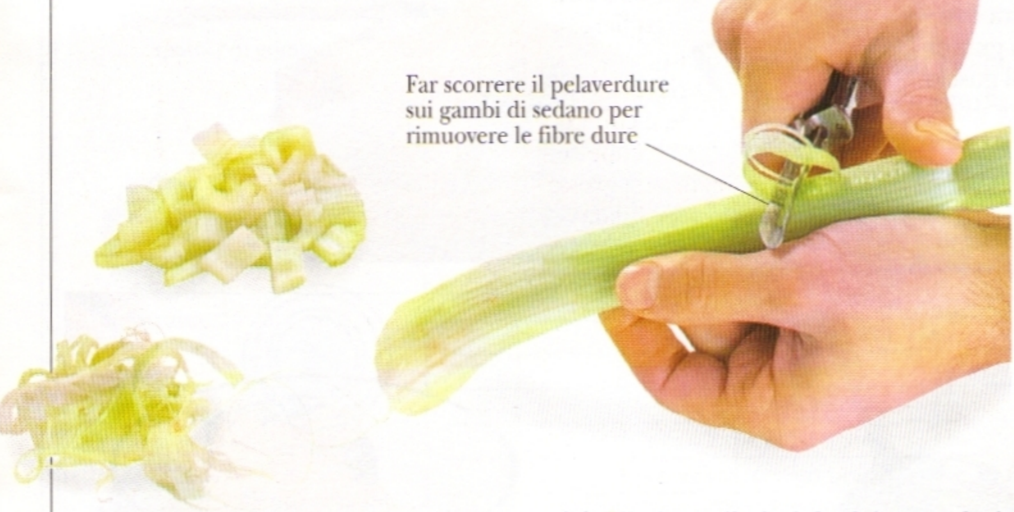
"Portare a termine questa operazione in più riprese."

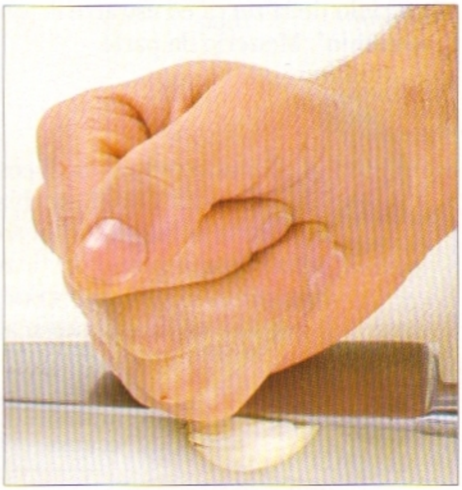
2 PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI PER LO STUFATO

1 Pulire i porri, tagliar via le radici e la parte verde superiore. Tagliare poi i porri nel senso della lunghezza, metterli in un colapasta e lavarli sotto acqua corrente.

2 Scolare i porri e.poi tagliarli a pezzetti di 2,5 cm in diagonale.

3 Pelare i gambi di sedano con il pelaverdure e poi tagliarli a rondelle di 1 cm.

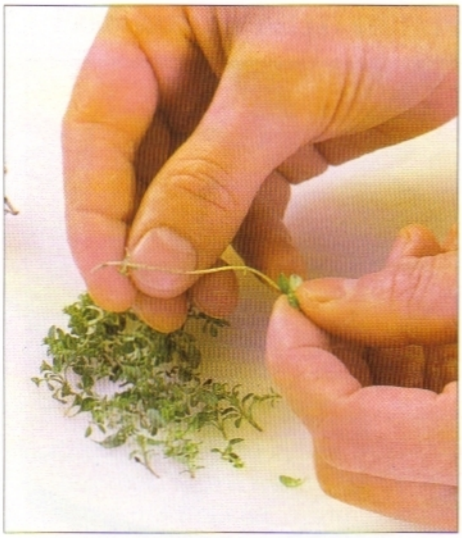




4 Appoggiare la parte piatta di un coltello sugli spicchi d'aglio e dare un colpo con il pugno. Eliminare la buccia e tritare finemente l'aglio.

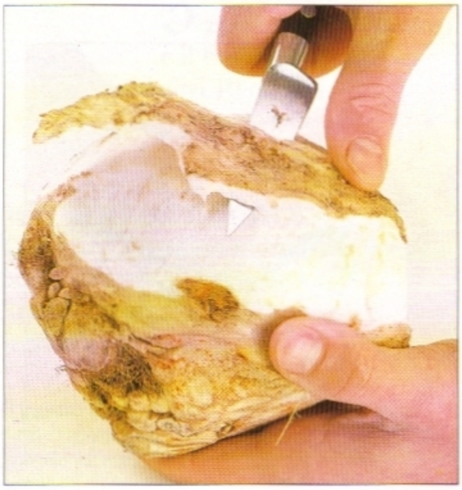
5 Eliminare il picciolo dei pomodori e inciderli a croce con la punta di un coltello. Immergerli in una pentola di acqua bollente fino a che la buccia comincerà a creparsi. Trasferirli in una ciotola di acqua fredda. Una volta raffreddati, sbucciarli, tagliarli trasversalmente a metà e spremerne i semi, poi tagliare ogni metà in quarti.

6 Tagliare la pancetta a grosse strisce, e per fare più in fretta disporre le fette una sull'altra.



7 Staccare le foglioline di timo, raccoglierle sul tagliere e tritarle finemente con il coltello.

8 Pelare la zucca dolce e tagliarla a cubetti di 2 cm scartando i semi.



9 Pelare il sedano rapa con il coltello, squadrarne i lati e tagliarlo a fette verticali di 2,5 cm.

10 Disporre le fette una sull'altra e tagliarle a listerelle di 2,5 cm. Raccogliere le strisce insieme e tagliarle a cubetti di 2,5 cm. Mettere i cubetti di sedano rapa in una grossa ciotola di acqua acidulata con succo di limone per evitare che anneriscano.

11 Pelare le rape con il pelaverdure e tagliarle a cubetti come il sedano rapa.

12 Pulire la zucca e tagliarla a cubetti come il sedano rapa.

SCONES ALLA SALVIA

DOSI PER 6 SCONES

PREPARAZIONE 30 MINUTI

COTTURA 12-15 MINUTI

COSA OCCORRE

burro e farina per la teglia

8-12 grosse foglie di salvia fresche

250 g di farina

1 cucchiaino di bicarbonato

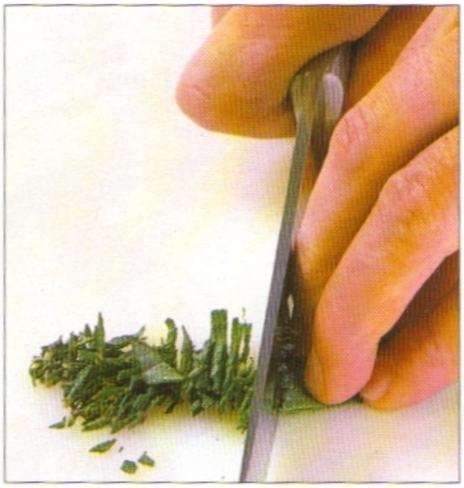
1 bustina di lievito

60 g di margarina o burro

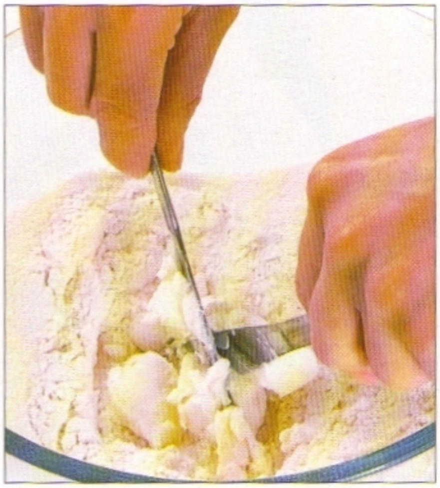
175 ml di latte

5 g di cremor tartaro

sale



1 Riscaldare il forno a 220 °C. Imburrare e infarinare una teglia da forno. Lavare le foglioline di salvia fresche e tritarle con un coltello.



2 Setacciare la farina in una ciotola con il bicarbonato, il lievito e il sale disponendola a fontana. Aggiungere la margarina e incorporarla tagliandola con 2 coltelli.

3 Lavorare il composto con la punta delle dita sfregandolo fino a quando si formano dei grumi fini, sollevandolo e disfacendolo per aerarlo. Aggiungere la salvia tritata.

4 Mescolare il latte e il cremor tartaro e aggiungerli agli altri ingredienti. Non lavorare a lungo l'impasto per evitare che gli scones diventino pesanti.

5 Porre la pasta su una superficie infarinata e lavorarla per pochi secondi - la pasta in questa fase non dovrà essere troppo fine.

6 Stendere la pasta a 2 cm di spessore. Con un tagliapasta ricavare dischi del diametro di 6 cm, impastare anche i ritagli per ricavarne altri, per un totale di 6. Trasferirli sulla teglia unta e infarinata.

7 Cuocere in forno caldo per 12-15 minuti fino a leggera doratura. Trasferire su una griglia per farli raffreddare prima di servire.

3 PREPARAZIONE DELLO STUFATO

1 Riscaldare il burro in una casseruola e farvi tostare la pancetta per 3-5 minuti. Aggiungere i porri e l'aglio e farli appassire a calore lento per 3-5 minuti. Aggiungere la farina e cuocere per altri 1-2 minuti fino a che il composto si inspessisce.

2 Aggiungere il brodo e il purè di zucca. Scolare il sedano rapa e aggiungerlo nella pentola con sale, pepe e pepe di Cayenna a piacere. Far cuocere per 20 minuti. Unire i gambi di sedano e i cubetti di rapa e cuocere per altri 20 minuti.

3 Aggiungere le zucchine, i pomodori e il timo cuocendo per altri 10 minuti. Aggiustare di sale.

Le verdure tenere si aggiungono per ultime

SERVIRE IN TAVOLA
Trasferire lo stufato nel guscio di zucca posto su un piatto da portata. Riscaldare gli scones alla salvia da servire a parte.

Il guscio della zucca è un contenitore di grande effetto per lo stufato

Gli scones alla salvia fanno dello stufato di zucca un pasto completo

VARIANTE

STUFATO DI ZUCCA ALLE CIPOLLE

Lo stufato di zucca viene servito in ciotole individuali, coperto da anelli di cipolle fritte e pancetta.

1 Preparare il purè di zucca secondo le istruzioni precedenti e gettar via la buccia.
2 Preparare le verdure e la pancetta secondo le istruzioni aumentando la quantità di pancetta a 275 g.
3 Soffriggere la pancetta e tenerne da parte un terzo per la presentazione. Continuare la preparazione dello stufato secondo le istruzioni.
4 Pelare 3 cipolle medie e tagliarle a fettine sottili in verticale per ottenere degli anelli. Ricoprirle con 2 cucchiai di farina mescolata a sale e pepe e scuoterle per eliminarne l'eccesso. Friggerle per 2-3 minuti in 30 ml di olio. A questo punto trasferirle su carta assorbente.
5 Riempire le ciotole individuali di stufato, distribuirvi sopra la pancetta e le cipolle messe da parte e decorare con rametti di prezzemolo.

SUGGERIMENTI UTILI

Lo stufato di zucca può essere preparato con 2 giorni d'anticipo e tenuto in frigorifero; va riscaldato e trasferito nella zucca poco prima di servire.

GUARDA e CUCINA

FABBRI EDITORI